

確診前列腺癌後的飲食指南

確診前列腺癌後選擇健康的食物與生活方式，有助於改善您的健康並預防其他健康問題，如心臟病、糖尿病及其他類型的癌症。研究表明，包含各種食物的健康飲食有助於預防前列腺癌惡化或復發。我們還需要進行更多研究才能確定這一點。

本宣傳冊提供了助您規劃健康飲食的一般資訊，同時強調了研究表明可能增加或減少前列腺癌細胞生長的食物。

如果您遇到飲食方面的問題、出現突然的體重減輕，或在化療或放射治療時出現副作用，本宣傳冊中的資訊目前對您而言可能並不是最好的。請與註冊營養師聯絡，制定符合您需求的飲食計劃。



您可採取的步驟

堅持植物性飲食。

對於能夠良好飲食且飲食均衡多樣的男性，建議採用植物性飲食。

植物性飲食富含：

- | 蔬菜
- | 水果
- | 全穀類
- | 豆類（扁豆、大豆及豌豆）
- | 堅果與種子。

植物性飲食不一定就是素食，它還可包括魚及其他肉類（牛肉、豬肉、野味、家禽）以及雞蛋等動物性食物。

在每一餐中，餐盤裡用一半空間裝蔬果，四分之一空間放全穀類，還有四分之一空間放上肉類以及替代品。經常用豆類代替肉類。

天然及未加工的植物性食物提供各種維他命、礦物質及纖維，通常在卡路里、鹽、添加糖和脂肪等方面均較低。多食用植物性食物達到您的營養需求，滿足您的飢餓感，同時

更容易保持健康的體重並讓您感覺良好。

請注意：如果您在放射治療期間出現腹瀉，可能需要減少攝取纖維。限制食用麩類穀物、李子、蔬果皮等高纖維食物。

努力達到或保持健康體型。

在接受激素治療的男性前列腺癌病患中，體重增加是很常見的。某些研究表明，體重增加可能增加癌症復發及其他健康問題的風險。健康飲食與積極生活方式可幫助您控制體重。如對自己的體重有疑慮，請向註冊營養師諮詢。

限制食用含大量添加糖及脂肪的食物。

含大量添加糖及脂肪的食物所含的卡路里也較高，常吃這類食物會導致體重增加。而且，它們通常含的防癌營養較少。如要限制攝取添加糖及脂肪，請做到以下幾點：

- 1 飲水、不加糖的茶或咖啡，而非加糖的咖啡及茶飲、檸檬汁、果汁，以及汽水等含糖飲料。
- 1 限制速食、方便食品、高脂肪或含糖的加工零食，如薯片、炸薯條、油炸食品、烘焙食品、冰淇淋及餅乾。如要食用這些食物，請食用小份量。

每日攝取建議量的鈣與維他命 D。

前列腺癌的激素治療可令您的骨骼變弱。為攝取建議的鈣與維他命 D，幫助保持強壯骨骼，您需要：

- 1 每日食用富含鈣的食物。富含鈣的食物包括牛奶與奶製品（如酸奶及酸牛奶）以及鈣強化大豆或其他植物性飲料。
- 1 在選擇奶類產品時，需經常選擇脂肪含量 2% 或以下的低脂肪產品。
- 1 如無法從食物中攝取足夠鈣，請使用鈣補充劑。
- 1 每天飲食含維他命 D 的食物。富含維他命 D 的食物包括牛奶、強化大豆飲料及其他植物性飲料、脂肪含量高的魚類及人造黃油。
- 1 如果您已年滿 50 歲，除了每日維他命 D 食物來源之外，還建議您攝取 400 IU 的維他命 D 補充劑。

年齡	每日推薦鈣量，以毫克 (mg) 計		每日推薦維他命 D 量，以國際單位 (IU) 計
	建議每日攝入量	低於	
19-50 歲	1000	2500	600 IU
51-70 歲	1000	2000	600 IU
70 歲以上	1200	2000	800 IU

瞭解食品研究現況。

目前研究了許多食品，觀察它們如何影響前列腺癌。儘管尚未得到證實，但研究暗示，納入某些食物並限制其他食物可減緩前列腺癌細胞的生長。

宜納入的食物：

- ┆ 番茄醬、醬汁、果汁及番茄罐頭等番茄製品。
- ┆ 十字花科蔬菜，如小白菜、西蘭花、椰菜、椰菜花及羽衣甘藍等。
- ┆ 鱈梨、種子、堅果等健康的植物脂肪，以及芥花籽油與橄欖油等植物油。

需限制的食物：

- ┆ 富含脂肪的肉、家禽肉皮、高脂乳製品（脂肪含量高於 2%）等動物脂肪，以及用黃油製成的烘焙食品。
- ┆ 紅肉。
- ┆ 熟肉、培根及香腸等加工肉類。

尚無充分研究表明，食用魚、大豆食品、亞麻籽、石榴，或飲咖啡與茶對前列腺癌細胞的生長有任何影響。即便如此，它們仍屬健康食品，男性應將它們納入多樣的植物性飲食中。

選擇食物，而非補充劑。

到目前為止，尚無強有力的研究顯示，維他命、礦物質或草藥補充劑可預防前列腺癌的惡化或複發。某些研究甚至建議補充劑具有潛在危害。例如，維他命 E 與硒補充劑可能會增加某些人罹患前列腺癌的風險。因此，一般不建議服用維他命與礦物質補充劑來預

防或治療前列腺癌。

如果您擔心自己的飲食中沒有足夠的維他命與礦物質，那麼服用每日一片的複合維他命及礦物質對大多數人來說都是安全的。在服用任何其他補充劑之前，請向醫生或註冊營養師諮詢。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電8-1-1並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務，請致電8-1-1獲取該服務。您撥打8-1-1時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”， “Mandarin”， “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 1 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/health-yeating> 網站，或致電 8-1-1（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供130多種語言的翻譯服務。

